

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini, baik di negara maju maupun negara berkembang sedang mengalami masalah gizi yaitu peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas. Menurut WHO dalam *Global Health Risks Report* (2009) prevalensi *overweight* mencapai lebih dari 1 miliar orang di seluruh dunia dan lebih dari 300 juta mengalami obesitas. *Overweight* atau biasa disebut berat badan berlebih merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan zat gizi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Prevalensi gizi lebih (*overweight* dan obesitas) di seluruh dunia mengalami peningkatan dalam sekitar 30 tahun terakhir. Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya gizi lebih adalah kelompok usia remaja (Arisman, 2009).

Kelompok usia remaja merupakan kelompok yang sering mengalami masalah berat badan lebih (*overweight*) karena kurangnya aktivitas fisik dan perubahan pola makan. Perubahan gaya hidup yang moderen saat ini merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya masalah berat badan lebih dan obesitas (Baliwati dkk, 2004). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3 persen yang terdiri dari 5,7 persen gemuk dan 1,6 persen obesitas. Prevalensi gemuk naik dari 1,4 persen pada tahun 2007 menjadi 7,3 persen di tahun 2013.

Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Banyak perubahan yang terjadi pada usia remaja, selain perubahan fisik karena bertambahnya otot, bertambahnya jaringan lemak dan tubuh, juga terjadi perubahan hormonal. Perubahan-perubahan itu mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan kelompok remaja (Asrina dkk, 2012).

Gizi lebih pada remaja perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Sementara itu, gizi lebih merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, beberapa jenis kanker, dan sebagainya (Soegih dan Wiramihardja, 2009).

Faktor utama penyebab *overweight* dan obesitas adalah kelebihan kalori yang diterima oleh tubuh. Kelebihan kalori di dalam tubuh disimpan dalam bentuk lemak, bila suatu waktu diperlukan cadangan lemak ini akan dipakai. Namun kelebihan kalori yang terjadi terus menerus menyebabkan produksi lemak menumpuk terus sehingga tubuh menjadi *overweight* dan akan berlanjut menjadi obesitas (Mursito, 2003).

Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Asupan energi yang relatif berlebih dapat terjadi karena asupan lemak yang berlebih. Lemak menghasilkan lebih banyak energi dibandingkan karbohidrat karena diet tinggi lemak biasanya padat energi dan memberikan rasa yang lezat seperti makanan yang digemari oleh remaja saat ini yaitu makanan siap saji (*fast food*), maka diet dengan mengonsumsi makanan yang relatif banyak mengandung lemak biasanya akan menimbulkan peningkatan asupan energi (Gibney dkk, 2009). Berdasarkan

hasil penelitian Wahyuni, (2013) tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di Akademi Kebidanan Muhammadiyah Banda Aceh menunjukkan bahwa proporsi obesitas lebih tinggi pada remaja yang sering mengkonsumsi *fast food* (45,16%) dibandingkan dengan remaja yang jarang mengkonsumsi *fast food* (5,88%). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja.

Indeks glikemik dalam karbohidrat dapat mempengaruhi asupan energi dan berat badan. Berbagai makanan sumber karbohidrat akan meningkatkan kadar glukosa darah dan insulin serum ketika karbohidrat dikonsumsi dengan jumlah yang besar. Perubahan yang berbeda pada kadar glukosa dan atau insulin dapat memberikan efek lebih lanjut pada asupan makanan atau pada peningkatan *overweight* serta obesitas (Gibney dkk, 2009). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muchlisa, dkk (2013) tentang hubungan asupan zat gizi dengan status gizi pada remaja putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak dan karbohidrat dengan status gizi. Begitu juga hasil penelitian Suryaputra dan Nadhiroh, (2012) tentang perbedaan pola makan dan aktivitas fisik antara remaja obesitas dengan non obesitas menyatakan bahwa sebagian besar kelompok obesitas memiliki tingkat konsumsi karbohidrat dan lemak yang lebih tinggi daripada kelompok non obesitas. Bahkan pada tingkat konsumsi lemak, 90% kelompok obesitas memiliki tingkat konsumsi lebih.

Gizi lebih merupakan salah satu masalah status gizi pada remaja. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah konsumsi air putih.

Konsumsi air putih yang cukup diketahui dapat membantu menurunkan berat badan sehingga dapat menjadi cara baru untuk menurunkan kejadian *overweight* (Prayitno dan Dieny, 2012). Air putih akan bekerja optimal untuk mengaktifkan organ-organ penting di dalam tubuh. Terapi air putih terbukti mampu menurunkan berat badan secara signifikan dan lebih sehat. Metabolisme tubuh yang prima pada remaja dapat membuat tubuh cenderung memproses air putih dengan cepat sehingga penurunan berat badan berlangsung dengan hasil yang signifikan (Muyosari, 2012). Hasil penelitian Ayu, (2011) tentang konsumsi cairan, status gizi, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh pada murid kelas VII SLTPN 69 Jakarta bahwa ada perbedaan yang signifikan antara konsumsi air, status gizi dan persen lemak tubuh pada murid yang obesitas.

Kejadian *overweight* dan obesitas lebih banyak terjadi pada wanita. Hal ini dikarenakan jumlah lemak tubuh antara wanita dan pria tidak sama. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak daripada pria dan perbandingan yang normal antara lemak tubuh dan berat badan adalah sekitar 16-28% pada wanita dan 12-23% pada pria (Hasdianah dkk, 2014).

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan Juli 2014 pada 30 remaja putri di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta diketahui prevalensi *overweight* pada remaja putri sebanyak 30%, prevalensi tersebut termasuk tinggi dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 yang menunjukkan prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 5,7%. Selain itu, alasan lain mengambil penelitian di Fakultas Ilmu Kesehatan karena mahasiswi di Fakultas Ilmu

Kesehatan sudah memiliki edukasi atau materi mengenai kesehatan apakah ilmu tersebut sudah diterapkan atau belum dalam kehidupan sehari-hari.

Berkaitan dengan uraian tersebut, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang perbedaan persen lemak tubuh, konsumsi lemak, karbohidrat dan air pada remaja putri yang *overweight* dan *non overweight* di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Apakah ada perbedaan persen lemak tubuh, konsumsi lemak, karbohidrat dan air pada remaja putri yang *overweight* dan *non overweight*?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui persen lemak tubuh, tingkat konsumsi lemak, karbohidrat dan air pada remaja putri yang *overweight* dan *non overweight* di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan persen lemak tubuh, tingkat konsumsi lemak, karbohidrat dan air pada remaja putri yang *overweight* dan *non overweight*.
- b. Menganalisis perbedaan persen lemak tubuh, tingkat konsumsi lemak, karbohidrat dan air pada remaja putri yang *overweight* dan *non overweight*.

- c. Menginternalisasi nilai-nilai keislaman dalam bidang gizi dan kesehatan khususnya konsumsi dan status gizi remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pembaca dan Peneliti

Penelitian ini dapat menambah informasi dan wawasan bagi pihak pembaca dan penulis

2. Bagi Dinas Kesehatan Sukoharjo

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan evaluasi program perencanaan kesehatan remaja khususnya gizi remaja.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang persen lemak tubuh, konsumsi lemak, karbohidrat dan air pada remaja putri sehingga remaja putri lebih memperhatikan asupan gizi.